

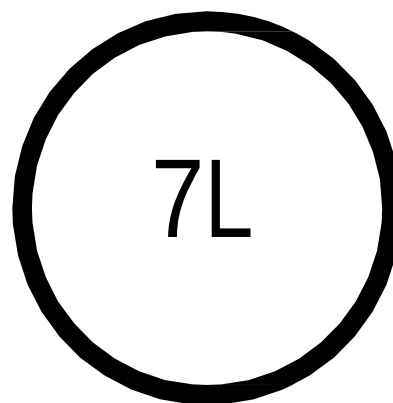
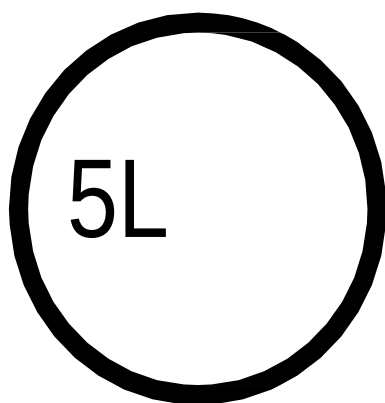


INSTRUCTIONS D'UTILISATION

ZURICH

AUTOUISEUR

RECETTES



CATALOGUE

INSTRUCTIONS D'UTILISATION

Description du produit 1

Précautions importantes 2

Instructions de sécurité.....3

Fonctionnement.....3-4

Guide de dépannage.....5

Garantie.....5

Recette.....6-13



AUTOUISEUR

MÓDULO B INFORME N. °: CERTIFICADO MÓDULO CI: FECHA:

VOLUMEN:

MARCA REGISTRADA: TIPO:

Origine:Turcia

CE 0036

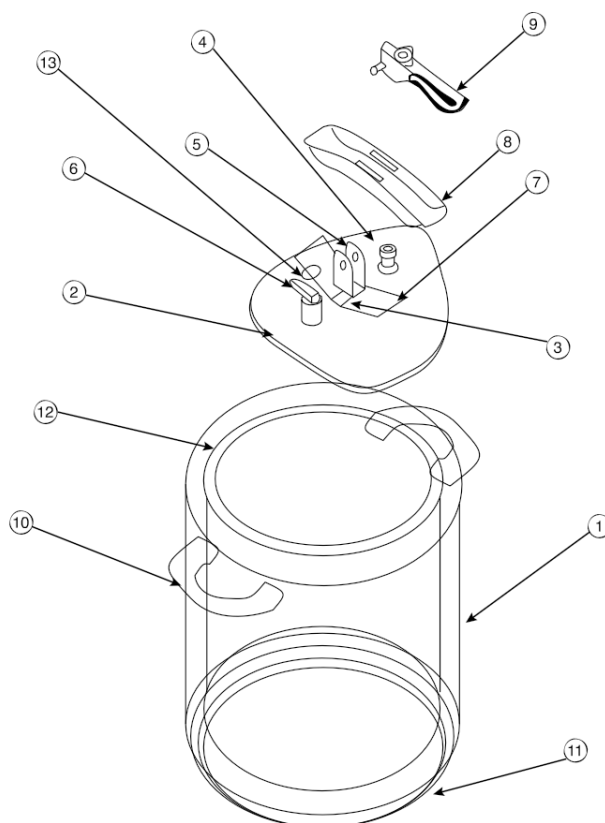
1- Lisez toutes les instructions.

2- Ne laissez pas les enfants s'approcher de l'autocuiseur lorsqu'elle est en marche.

3- Ne mettez pas l'autocuiseur dans un four chauffé.

Pression de fonctionnement: 0,5 bar = Presiune de lucru: 0,5 bar

Pression max. autorisée : 1,1 bar = Presiune maxim admisa: 1,1 bar



1_ Boîtier ; 2_ Couvercle ; 3_ Vis ; 4_ Valve de sécurité ; 5_ Attache de poignée ; 6_ Soupape de dépressurisation

7_Arche ; 8_ Pont ; 9_ Poignée du couvercle ; 10_ Poignée latérale du boîtier ; 11_ Base encapsulée ; 12_Caoutchouc

Litre	Diamètre	Hauteur
3,5	Ø22	10
4	Ø22	11
5	Ø22	13,2
6	Ø22	16
7	Ø22	18,5
8	Ø22	21,5
9	Ø22	24
10	Ø24	22,2
11	Ø24	24,4
12	Ø24	26,6

PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

- a) Lisez toutes les instructions.
- b) Ne laissez pas les enfants s'approcher l'autocuiseur lorsqu'il est en marche.
- c) Ne mettez pas l'autocuiseur dans un four chauffé.
- d) Déplacez l'autocuiseur sous pression avec le plus grand soin. Ne touchez pas les surfaces chaudes. Utilisez les poignées et boutons. Si nécessaire, utilisez une protection.
- e) N'utilisez pas l'autocuiseur pour un but autre que celui pour lequel il est conçu.
- f) Cet appareil cuit sous pression. Des brûlures peuvent résulter d'une utilisation inappropriée de l'autocuiseur. Assurez-vous que l'autocuiseur est correctement fermé avant de le faire chauffer; reportez-vous aux "Instructions d'utilisation".
- g) Ne forcez jamais l'ouverture de l'autocuiseur. N'ouvrez pas avant de vous assurer que la pression interne s'est complètement dissipée; reportez-vous aux "Instructions d'utilisation".
- h) N'utilisez jamais votre autocuiseur sans ajouter d'eau car cela pourrait sérieusement l'endommager.
- i) Ne remplissez pas l'autocuiseur au-delà des 2/3 de sa capacité. Lorsque vous faites cuire des aliments qui se dilatent pendant la cuisson, comme le riz ou les légumes déshydratés, ne remplissez pas l'autocuiseur au-delà de la moitié de sa capacité.
- j) Utilisez la source de chaleur appropriée selon les instructions d'utilisation.
- k) Après la cuisson d'une viande avec une peau (par exemple, la langue de boeuf) qui peut gonfler sous l'effet de la pression, ne piquez pas la viande alors que la peau est gonflée; vous pourriez vous brûler.
- l) Lorsque vous faites cuire des aliments pâteux, secouez doucement l'autocuiseur avant d'ouvrir le couvercle pour éviter toute éjection des aliments.
- m) Avant chaque utilisation, vérifiez que les soupapes ne sont pas obstruées. reportez-vous aux "Instructions d'utilisation".
- n) N'utilisez jamais l'autocuiseur dans son mode sous pression pour frire des aliments.
- o) Ne modifiez aucun dispositif de sécurité et respectez les instructions d'entretien spécifiées dans les instructions d'utilisation.
- p) Utilisez uniquement des pièces de rechange du fabricant en conformité avec le modèle concerné. En particulier, utilisez un boîtier et un couvercle du même fabricant indiqués comme étant compatibles.
- q) CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS

LISEZ ATTENTIVEMENT LE MANUEL AVANT D'UTILISER L'APPAREIL POUR LA PREMIÈRE FOIS ET
CONSERVEZ CE MANUEL POUR TOUTE FUTURE RÉFÉRENCE.

INSTRUCTIONS DE SÉCURITÉ

Gardez cet appareil hors de la portée des enfants.

Ne touchez pas les surfaces chaudes avec les mains nues, lors du fonctionnement et immédiatement après. Cet appareil est conçu pour un usage domestique et non professionnel.

TROIS DISPOSITIFS DE CONTRÔLE

Les trois dispositifs de contrôle de la pression garantissent une sécurité maximale dans toutes les conditions



1. L'«Indicateur de pression» empêche le couvercle d'être ouvert quand il y a une pression minimale à l'intérieur de l'autocuiseur.
2. Soupape de dépressurisation : elle décharge constamment le surplus de vapeur pour éviter que la pression augmente.
3. Valve de sécurité: Système thermomécanique se réinitialisant qui garantit une fiabilité maximale

OUVERTURE

GARDEZ LE LEVIER EN HAUT, INCLINEZ LE COUVERCLE VERS LE BAS ET ENLEVEZ-LE



CAPACITÉ

L'AUTOCUISEUR PEUT ÊTRE REMPLI JUSQU'AUX 2/3 DE SON VOLUME, REMPLISSEZ-LE UN PEU MOINS SI LES ALIMENTS SONT MOUSSEUX (COMME PAR EXEMPLE, LES POIS CHICHES, LES HARICOTS, LES LENTILLES ETC.)



FERMETURE

INCLINEZ LÉGÈREMENT LA PARTIE SUPÉRIEURE ET FIXEZ LE COUVERCLE LORSQUE LE LEVIER EST POSITION "D'OUVERTURE", PUIS TOURNEZ LE LEVIER DANS LE SENS OPPOSÉ.



AVANT LA CUISSON:

CONTRÔLEZ LA SOUPAPE DE DÉPRESSURISATION AVANT DE DÉMARRER LA CUISSON ET ASSUREZ-VOUS QU'ELLE PEUT FACILEMENT ÊTRE RELEVÉE.



DURANT LA CUISSON:

QUAND L'AUTOCUISEUR DÉMARRE LA CUISSON, LA TEMPÉRATURE DOIT ÊTRE ÉLEVÉE. LA SOUPAPE DE DÉPRESSURISATION DOIT ÊTRE POSITIONNÉE VERTICALEMENT JUSQU'À CE QU'UN SIFFLEMENT SOIT ÉMIS ET LA VAPEUR COMMENCERA À SORTIR.

LORSQUE LA VAPEUR COMMENCE À SORTIR :

CHANGEZ LA POSITION DE LA SOUPAPE DE LA POSITION VERTICALE À HORIZONTALE ET RÉDUISEZ LA TEMPÉRATURE.

LA DURÉE DE CUISSON DOIT ÊTRE CONSIDÉRÉE À PARTIR DE CE MOMENT LÀ.

DURANT LA CUISSON :

VÉRIFIEZ SI LA SOUPAPE DE DÉPRESSURISATION FONCTIONNE CORRECTEMENT ET QUE DE LA VAPEUR EN SORT.

APRÈS LA CUISSON:

ATTENDEZ QUE LA PRESSION À L'INTÉRIEUR DE L'AUTOCUISEUR SE RÉDUISE, PUIS OUVREZ LA SOUPAPE DE DÉPRESSURISATION ET ATTENDEZ QUE TOUTE LA VAPEUR SOIT SORTIE. OUVREZ ENSUITE LE COUVERCLE.

**DURÉE DE CUISSON****VIANDES**

BOEUF: 45-50 MIN
VEAU: 35-40 MIN
AGNEAU: 20-25 MIN
POULET: 35-40 MIN

LÉGUMES

HARICOTS BLANCS: 20-25 MIN.
POIS CHICHES: 20-25 MIN.
LENTILLES: 15-20 MIN.
PETITS POIS: 20-25 MIN.

LÉGUMES

HARICOTS VERTS: 20-25 MIN
AUBERGINES: 10-15 MIN
CHOU-FLEUR: 10-15 MIN
CELERI: 10-15 MIN
POMMES DE TERRE: 8-10 MIN
POIREAUX: 10-12 MIN
POIS: 15-20 MIN

ENTRETIEN ET NETTOYAGE:

TOUT TYPE DE DETERGENT PEUT ETRE UTILISE, MAIS N'UTILISEZ PAS DE NETTOYANTS CHIMIQUES NI D'ÉPONGES METALLIQUES. ESSUYEZ BIEN L'AUTOUISEUR APRES L'AVOIR LAVÉ. UTILISEZ DU VINAIGRE OU DU CITRON POUR ENLEVER LES SALETÉS ET LES TACHES PLUS RESISTANTES. LA SOUPE DE DÉPRESSURISATION DOIT TOUJOURS ETRE BIEN PROPRE POUR VOTRE SÉCURITÉ.

AUCUNE VAPEUR N'EST ÉMISE :

SI AUCUNE VAPEUR NE SORT DE L'AUTOUISEUR, VEUILLEZ VÉRIFIER QUE L'AUTOUISEUR A BIEN ÉTÉ FERMÉ, QUE LE JOINT EN PLASTIQUE N'EST PAS SALE ET QUE TEMPÉRATURE N'EST PAS ÉLEVÉE.

REMARQUES:

RETIREZ LE JOINT ET NETTOYEZ-LE AVEC DE L'EAU CHAUDE ET UN DÉTERGENT. REMPLISSEZ L'AUTOUISEUR JUSQU'AUX 2/3 DE SON VOLUME ET UN PEU MOINS SI LES ALIMENTS À CUIRE SONT MOUSSEUX (POIS CHICHES, LENTILLES, ETC.). AJOUTEZ AU MOINS 2 VERRES D'EAU POUR OBTENIR UNE PRESSION SUFFISANTE. AJOUTEZ D'AVANTAGE D'EAU SI VOUS VOULEZ FAIRE CUIRE DES LÉGUMES FRAIS. FAITES CUIRE AVEC UNE TEMPÉRATURE ÉLEVÉE AU DÉBUT, PUIS RÉDUISEZ LA TEMPÉRATURE LORSQUE LA VAPEUR A COMMENCÉ À SORTIR. LA DURÉE DE CUISSON

DÉMARRE LORSQUE LA PRESSION AUGMENTE DANS L'AUTOUISEUR ET ATTEINT UN NIVEAU ADAPTÉ. POUR ÉVALUER LA DURÉE DE CUISSON, COMMENCEZ À COMPTER À PARTIR DU MOMENT OU LA VAPEUR COMMENCE À SORTIR. POUR ÉCONOMISER DU TEMPS ET DE L'ÉNERGIE, RÉGLER UNE TEMPÉRATURE ENTRE 105 ET 108°C

INSTRUCTIONS GÉNÉRALES:

- NE PLACEZ PAS L'AUTOUISEUR DANS UN FOUR CHAUD.
- UTILISEZ L'AUTOUISEUR UNIQUEMENT DE LA MANIÈRE DÉCRITE DANS CE MANUEL.
- N'UTILISEZ PAS L'APPAREIL SANS EAU, CAR CELA POURRAIT L'ENDOMMAGER ET POURRAIT CAUSER UN RISQUE DE DANGER POUR LES PERSONNES ET LES OBJETS ENVIRONNANTS.
- UTILISEZ LES SOURCES DE CHALEUR APPROPRIÉES, COMME DÉCRITES, POUR L'AUTOUISEUR.
- LORS DE LA CUISSON D'UNE VIANDE AVEC SA PEAU, CELLE-CI POURRAIT GONFLER À CAUSE DE LA PRESSION, FAITES ATTENTION À NE PAS PERCER LA VIANDE CAR CELA POURRAIT CAUSER DES BRÛLURES.
- LORSQUE VOUS FAITES CUIRE DES ALIMENTS PATEUX, SECOUEZ DOUCEMENT L'AUTOUISEUR AVANT D'OUVRIR LE COUVERCLE POUR ÉVITER TOUTE ÉJECTION DES ALIMENTS.

GARANTIE DE 2 ANS

BERGNER garantit l'autocuiseur Zurich durant une période de 2 ans, sous la condition qu'il soit utilisé conformément aux instructions d'utilisation fournies.

L'appareil de cuisson est conçu pour être utilisé pour un usage domestique uniquement; par conséquent, la garantie ne couvre pas toute utilisation dans des établissements professionnels, toute utilisation incorrecte ou toute usure anormale ne respectant pas les conseils d'entretien fournis.

Si votre produit est défectueux au cours de la période de garantie, vous pourrez expédier le produit, avec frais de port payés à:

BERGNER IBERIA, Pol. Ind. Malpica, Calle E, num 88, 50016, Saragosse, Espagne. BERGNER examinera le produit, et s'il est jugé défectueux, BERGNER remplacera le produit par un produit neuf, ou par un produit similaire si le modèle n'est plus disponible.

Cette garantie sera uniquement valable contre la présentation de la preuve d'achat datée, cette carte de garantie et le produit défectueux.



RECETTES POUR L'AUTOCUISEUR

Croquettes de poulet et œufs

Ingrédients (pour 4 à 6 personnes):

Pour 6 à 8 personnes:	1 cuisse de poulet
2 à 3 œufs	1 oignon
1 poireau	1 carotte
1 oignon de printemps	135 g de farine
Farine, œuf battu et chapelure 1/2 litre de lait	
Eau	Huile d'olive extra vierge
Sel	Noix de muscade
Persil	



Instructions

Dans l'autocuiseur avec de l'eau et du sel, faites cuire le poulet avec les poireaux, l'oignon et la carotte. Fermez le couvercle et faites cuire pendant 20 à 25 minutes. Lorsque le poulet est tendre, enlevez les os et émincez le blanc de poulet. Faites bouillir les œufs dans une petite casserole avec de l'eau et du sel pendant 10 minutes.

Hachez l'oignon et faites-le frire dans une poêle avec de l'huile à feu moyen. Ajoutez la farine et remuez avec un fouet jusqu'à ce que cela devienne légèrement doré. Ajoutez 1/2 litre de lait et mélangez puis ajoutez la même quantité de bouillon, en remuant constamment. Travaillez la pâte à feu doux. Saupoudrez de noix de muscade râpée. Ajoutez la sauce béchamel au poulet avec les œufs fouettés. Mélangez bien et faites cuire à feu doux pendant 20 à 25 minutes. Versez la pâte dans un bol et laissez-la refroidir. Une fois que la pâte est froide, coupez-la et façonnez-la en croquettes, roulez-les dans la farine, puis dans les œufs et la chapelure et faites-les frire dans une poêle avec de l'huile chaude.

Une fois dorées, retirez les croquettes de la poêle sur une plaque recouverte d'un papier absorbant pour drainer l'excès d'huile.

Servez

Gâteau à l'autocuiseur

Ingrédients

(8 personnes):

1 verre ½ de farine

1 verre de sucre

1 œuf

½ verre d'huile

1 verre de lait

1 cuillère à café d'essence de vanille

Pour le glaçage: 200 g de sucre en poudre

10 cuillères à soupe d'eau (environ 75 ml)



Instructions

Mettez les œufs dans un batteur et mélangez-les jusqu'à ce que leur consistance soit lisse et mousseuse et qu'ils aient doublé de volume. Mélangez les œufs avec le sucre et l'huile, ajoutez lentement la farine en alternant avec le lait jusqu'à ce que la consistance soit lisse et sans grumeaux. Ajoutez l'essence de vanille. Versez le mélange dans un moule à gâteau préalablement graissé. Placez le moule à l'intérieur de l'autocuiseur et mettez le couvercle puis faites cuire à feu vif pendant 2 minutes, puis baisser l'intensité du feu et laissez cuire pendant 40 à 45 minutes. Une fois le feu éteint, laissez l'autocuiseur fermé pendant 10 minutes puis vérifiez si le gâteau est cuit avec un couteau; si la lame du couteau est sèche, le gâteau est prêt. Retirez et démoulez le gâteau sur une grille. Préparation du glaçage: Mélangez l'eau avec le sucre et remuez jusqu'à ce que le sucre soit complètement dissous dans l'eau. Une fois le glaçage prêt, appliquez-le sur le gâteau. Placez le gâteau sur une grille. Il est important de verser immédiatement le glaçage et à partir du centre du gâteau. Laissez refroidir le gâteau à température ambiante.

Prêt à servir.

Gâteau au fromage à l'autocuiseur

Ingrédients

4 cuillères à soupe de sucre 4 œufs
1 boîte de lait en poudre
200ml crème de fromage
Caramel ou sucre à caraméliser
Baies rouges et noires Chocolat liquide

Instructions

Mettez tous les ingrédients dans un bol et battez-les jusqu'à ce que la consistance soit homogène. Caramélisez le moule et versez le mélange dans le moule.

Fermez le moule avec un couvercle ou du papier d'aluminium en vous assurant que de l'eau ne pénètre pas dans le moule lors de la cuisson. Placez le moule dans l'autocuiseur avec une hauteur d'eau de deux doigts. Fermez l'autocuiseur et laissez cuire pendant 15 à 20 minutes.

Après un certain temps, et une fois que la pression est réduite dans l'appareil, prenez le gâteau et laissez-le refroidir au réfrigérateur.

Servez

Démoulez le gâteau sur un plat.

Décorez-le avec du chocolat liquide, des baies rouges et noires



Flan espagnol

Ingrédients (4 à 6 personnes):

1/2 litre de lait
4 œufs
6 cuillères à soupe de sucre
Eau

Instructions

Commencez par mettre 4 cuillères à soupe de sucre dans un bol, battez les œufs et rouettez-les bien avec un fouet. Ensuite, ajoutez progressivement le lait, en remuant constamment. Une fois le mélange fouetté, mettez-le de côté pendant un certain temps.

Pour faire le caramel, mettez 2 cuillères à soupe de sucre dans une casserole. Ajoutez 2 cuillères à soupe d'eau et



laissez caraméliser. Placez le caramel dans le fond d'un moule et ajoutez le mélange des œufs qui a été mis de côté. Versez un peu d'eau dans l'autocuiseur et ajoutez le moule. Couvrez le moule avec une feuille d'aluminium, placez le couvercle de l'autocuiseur et faites cuire pendant 4 minutes (réglage au niveau 2). Lorsque la vapeur commence à sortir, laissez le flan reposer pendant un certain temps.

Démoulez le flan et servez.

Soupe de lentilles au curry

Ingrédients (6 personnes):

1/2 verre de lentilles pardina	1 poireau
1 boîte de tomates entières de 400 g	1 oignon
2 gousses d'ail	11 pommes de terre
1 cuillère à café de curry	1 carotte
1 yaourt nature	Eau
Huile d'olive extra vierge	Sel



Instructions

Coupez l'oignon et la carotte en dés et hachez le poireau puis placez-les dans l'autocuiseur avec de l'huile. Ajoutez l'ail, faites frire et assaisonnez. Ajoutez les lentilles, couvrez-les d'eau et ajoutez la cuillère à café de curry. Couvrez et faites cuire pendant 7 minutes. Une fois que les lentilles sont cuites, ajoutez les tomates coupées en dés et laissez cuire encore 2 à 3 minutes. Dans une poêle à frire, poêlez les pommes de terre pelées et coupées en cubes. Egouttez-les avec une écumoire et ajoutez-les dans la soupe.

Servez.

Soupe à la crème de potiron

Ingrédients (4 à 6 personnes):

1 kg de potiron	2 grosses pommes de terre
1 oignon moyen	2 tomates mûres
1 feuille de laurier	1 pot de crème (200 ml.)
3 œufs durs	Huile Sel



Instructions

Pelez le potiron et coupez-le en morceaux. Pelez et coupez les pommes de terre.

Nettoyez l'oignons et coupez-le en deux et faites de même avec les tomates.

Mélangez le tout dans l'autocuiseur, ajoutez la feuille de laurier, et versez juste assez d'eau pour couvrir les ingrédients, ajoutez un peu d'huile et du sel. Mettez le couvercle et faites cuire. Une fois que la vapeur commence à sortir, faites cuire pendant 10 minutes et réduisez légèrement le feu. Après quelque temps, retirez le couvercle et vous obtiendrez une purée de pomme de terre, d'oignon et de tomate de la même manière que vous aviez utilisé un mixeur.

Servez

Versez la soupe dans une assiette et ajoutez la crème, mélangez bien et servez avec les œufs durs hachés.

Poulet au chou-fleur et sauce béchamel**Ingrédients****(4 à 6 personnes):**

1 chou-fleur 400 g viande de poulet hachée
 2 tranches de bacon 100 g de fromage
 1 oignon 1 poivron vert
 Farine 1/2 litre de lait
 Eau
 Huile d'olive extra vierge Poivre noir
 Sel Persil

**Instructions**

Nettoyez le chou-fleur et séparez les fleurons. Faites bouillir le chou-fleur dans l'autocuiseur avec l'eau et le sel. Laissez cuire à feu moyen pendant 5 minutes. Puis égouttez-le et mettez-le de côté.

Hachez l'oignon et mettez-le dans une poêle avec de l'huile. Ajoutez le poivron vert, haché. Assaisonnez et laissez dorer. Ajoutez le bacon et le poulet en dés et faites revenir.

Pour la sauce, mettez le beurre fondu dans une casserole, ajoutez la farine, assaisonnez et faites sauter. Versez progressivement le lait et faites cuire pendant environ 5 à 6 minutes.

Placez les bouquets de chou-fleur dans une poêle qui convient à une cuisson au four, versez la sauce blanche avec les légumes et la viande. Faites cuire au four à 220 degrés pendant 5 minutes

Servez chaud.

Panache de légumes**Ingrédients:**

250 g de haricots 1 courgette
 1 tranche de potiron 8 asperges vertes
 100 g de lard ibérique 2 pommes de terre
 Eau Huile d'olive extra vierge
 Sel

**Instructions**

Pelez et coupez les pommes de terre et faites-les cuire dans l'autocuiseur avec de l'eau. Placez les haricots propres et coupés en lanières dans le panier vapeur. Assaisonnez. Fermez le couvercle et laissez cuire à feu moyen pendant 4 minutes. Gardez les haricots au chaud tandis que vous écrasez les pommes de terre en purée.

Coupez les courgettes en gros morceaux. Ajoutez les courgettes et les asperges avec de l'huile, placez-les sur une assiette et laissez reposer durant 6 à 8 minutes.

Hachez le lard et faites-le dorer dans une poêle.

Couvrez le fond des assiettes avec la purée de pommes de terre et placez les légumes vapeur et les haricots grillés sur l'assiette.

Servez

Soupe à l'oignon avec fromage fondu

Ingrédients (pour 4 personnes):

6 oignons Trois os de bœuf

2 poireaux 3 gousses d'ail

400 g de pois chiches 75 g de pain d'un jour

100 g de fromage d' emmental

Eau Sel Huile d'olive extra vierge

Persil

**Instructions**

Faire tout d'abord tremper les pois chiches dans l'eau.

Faites cuire les poireaux dans l'autocuiseur, un demi-oignon, les pois chiches égouttés, les gousses d'ail pelées, les os de bœuf, quelques brins de persil et une pincée de sel.

Placez le couvercle et faites cuire pendant 30 minutes une fois que la vapeur s'est échappée. En fin de cuisson, retirez la viande, les pois chiches et les légumes. Filtrez le bouillon. Mettez de côté.

Pelez et émincez finement les oignons restants et mettez-les à frire dans une poêle avec de l'huile. Assaisonnez et faites-les cuire jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.

Hachez le pain, ajoutez-le et mélangez brièvement. Versez le bouillon et faites tout cuire pendant environ 10 minutes.

Battez avec un fouet jusqu'à ce que le pain se dissolve.

Servez

Versez la soupe à l'oignon dans les bols et saupoudrez-les de fromage puis placez les bols dans le four pour faire fondre le fromage. Servez en saupoudrant la soupe d'un peu de persil haché.

Sole à la sauce aux champignons**Ingrédients:**

200g de champignons

1 petit oignon pelé et haché finement

600 g de filets de sole, bien assaisonnées

1 dl de vin blanc 1 cuillère à soupe de beurre

3 cuillères à soupe de crème à cuire

1 cuillère à soupe de persil, haché finement

**Instructions**

Faites fondre le beurre dans l'autocuiseur et faites revenir les champignons. Faites cuire brièvement l'oignon.

Placez les filets de sole au-dessus de l'oignon et faites-le rissoler. Versez le vin sur le poisson. Fermez le couvercle et faites cuire pendant 2 minutes à petit feu. Après le temps de cuisson, retirez l'autocuiseur du feu, laissez rapidement la vapeur s'échapper et ouvrez le couvercle une fois que la pression a complètement disparu.

Placez les filets de sole dans un plat préchauffé. Affinez la sauce avec la crème, ajoutez le persil, assaisonnez et laissez brièvement mijoter.

Servez.

Placez le poisson sur les assiettes, versez la sauce sur le poisson et servez avec du riz ou des pommes de terre bouillies.

Poulet au riz à l'autocuiseur

1 et 1/2 verre de riz	4 verres d'eau
1/2 kg morceaux de poulet sans peau	
1 poivron séché	2 gousses d'ail
1 tomate	1 brocoli
1 poivron jaune	1 carotte Sel Huile

**Instructions**

Faites bouillir l'eau dans une casserole et salez selon votre goût. Ajoutez un peu d'huile dans l'autocuiseur. Lorsque l'huile est chaude, ajoutez le poivron séché et l'ail. Une fois doré, enlevez le mélange et écrasez-le dans un mortier. Faites revenir le poulet dans la casserole et épluchez la tomate. Quand le poulet devient doré, ajoutez la tomate avec le brocoli, les poivrons et les carottes coupées en lanières. Ajoutez le riz et remuez un peu, ajoutez l'eau et le contenu du mortier. Remuez et fermez l'autocuiseur. Une fois que l'eau est bouillante, continuez à faire cuire à feu doux pendant 10 minutes. Mélangez et laissez reposer pendant environ 5 minutes puis retirez le couvercle.

Servez chaud.**Cannelloni aux champignons et marrons**

Ingrédients (pour 4 personnes):

20 feuilles de cannelloni	500 g de champignons
8 gousses d'ail fraîches	1 oignon de printemps
500 g de marrons	800 ml de lait
80 g de farine	80 g de beurre
100 g de fromage râpé	Eau
Huile d'olive extra vierge	Sel
Persil	

**Instructions**

Placez les marrons dans l'autocuiseur. Couvrez avec de l'eau, assaisonnez, fermez le couvercle et faites cuire pendant 5 minutes après le début de l'émission de la vapeur. Pelez les marrons et mettez-les de côté. Versez une grande quantité d'eau dans une grande casserole. Portez l'eau à ébullition et ajoutez les feuilles de cannellonis. Faites-les cuire pendant 10 à 12 minutes. Égouttez-les, faites-les refroidir et étalez-les sur un torchon propre. Hachez finement l'ail et l'oignon et faites-les frire. Hachez les champignons et ajoutez-les. Faites revenir brièvement. Assaisonnez. Ajoutez les marrons hachés. Mélangez bien et mettez le mélange de côté. Pour la sauce, mettez le beurre fondu dans une casserole, ajoutez la farine, assaisonnez et faites revenir. Versez progressivement le lait et faites-le cuire pendant environ 5 à 6 minutes. Mélangez la moitié de la sauce béchamel. Remplissez les cannellonis. Couvrez-les avec le reste de la sauce, saupoudrez-les avec le fromage et laissez le fromage fondre pendant 3 minutes.

Servez

Côtes d'agneau avec de la salade

Ingrédients (pour 4 personnes):

1,5 kg de côtes d'agneau 3 tomates

1 oignon de printemps 12 olives noires (dénoyautées)

2 gousses d'ail Eau

Huile d'olive extra vierge Vinaigre Sel

1/2 cuillère à café de paprika

2 brins de romarin Poivre Persil

**Instructions**

Coupez les côtes en morceaux et placez-les dans l'autocuiseur. Ajoutez un brin de romarin, couvrez avec de l'eau et assaisonnez. Couvrez et faites cuire pendant 10 à 12 minutes à partir du moment où la vapeur commence à s'échapper. Retirez les côtes d'agneau et placez-les sur une plaque de cuisson puis laissez-les de côté. Placez les gousses d'ail, pelées et hachées, 4 cuillères à soupe d'huile, 1 cuillère à café de vinaigre, du paprika, les feuilles d'un brin de romarin et le sel dans un broyeur. Broyez le mélange. Salez et poivrez la viande et graissez-la avec la sauce. Faites cuire au four à 190 pendant 20 minutes. À mi-cuisson, retournez les côtes d'agneau et enrobez-les avec la sauce restante. Gardez-les au chaud dans le four avec la chaleur résiduelle. Épluchez 2 tomates, coupez les en morceaux irréguliers et placez-les dans un bol, hachez l'oignon en lanières et ajoutez-le avec un peu de salade de maïs. Ajoutez également l'huile d'olive, le vinaigre et le sel.

Servez.

Placez la salade de laitue, les tomates et les côtes d'agneau

Calamars farcis

Ingrédients:

Calamars Porc ou bœuf

Oeuf 1 tomate râpée

2 oignons, hachés Olives farcies

400 g de tomates concassées 1 pomme de terre

Huile d'olive Sel

200 ml de vin blanc 1 cube de bouillon de poisson

Persil

**Instructions**

Dans une poêle avec de l'huile d'olive, faites revenir un oignon moyen, ajoutez 1 tomate hachée et laissez mijoter pendant quelques minutes. Puis, ajoutez la viande de porc ou de bœuf hachée, remuez et ajoutez l'œuf dur en morceaux, les ailes et les pattes de calamars farcis avec les olives tranchées et le sel. Faites cuire pendant environ 3 minutes

à feu doux. Si vous aimez la texture plus épaisse, ajoutez un peu de chapelure. Laissez refroidir. Étalez un peu d'huile d'olive sur chaque calamar, remplissez-les avec le mélange préalablement préparé et fermez les calamars avec un cure-dent. Ajoutez l'oignon haché à l'autocuiseur avec un peu d'huile d'olive, faites revenir et ajoutez les 400 g de tomates concassées, une pomme de terre en tranches, 200 ml de vin blanc et le cube de bouillon de poisson. Faites cuire dans une casserole couverte pendant environ 7 minutes. Versez dans les assiettes et décorez-les joliment avec un peu de persil. Si vous avez des restes de calamar farci, ajoutez-les à la sauce.

Servez

Brownie

Ingrédients:

2 œufs	100 g de sucre
25g d'amandes pilées	70 g de farine
1 cuillère à café de levure	25g de pur cacao
Une cuillère à soupe d'arôme de vanille	50 g de beurre



Instructions

Mélangez au batteur électrique les œufs avec le sucre et le beurre fondu (précédemment fondu au four à micro-ondes) jusqu'à ce que le mélange devienne une mousse légère puis ajoutez l'arôme de vanille. Ajoutez ensuite la farine et le cacao et continuez à battre. Une fois le mélange devenu lisse, ajoutez les amandes et remuez fortement avec une spatule pour terminer le mélange. Versez le mélange dans un moule graissé et fariné. Versez l'équivalent de la hauteur de deux doigts d'eau dans l'autocuiseur, puis placez le moule et mettez l'autocuiseur sur le feu. Attendez que la soupape de l'autocuiseur monte d'un niveau, puis éteignez le feu et laissez reposer jusqu'à ce que la soupape s'arrête.

Servez